

Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada

QUEL SONT VOS RISQUES DE CANCER DU SEIN?





QUELS SONT VOS RISQUES DE CANCER DU SEIN?

Vous trouverez dans la présente brochure les facteurs biologiques et les facteurs liés aux habitudes de vie qui sont associés au cancer du sein. Elle inclut également de l'information et des conseils qui vous permettront de mieux comprendre ces facteurs et d'en tenir compte. De plus, elle démystifie certaines fausses idées communes sur le cancer du sein et contient des conseils pratiques et des adresses de sites Web pour vous aider à rester informée.

La brochure est destinée aux femmes :

- âgées de 18 ans ou plus;
- qui ne sont pas atteintes de cancer du sein ni d'autres problèmes mammaires. Si vous constatez des changements dans vos seins ou si vous avez des préoccupations à ce sujet, consultez votre médecin.

QU'EST-CE QUE LE CANCER DU SEIN?

Le cancer du sein survient lorsqu'une cellule normale du sein devient anormale et ne cesse de croître. La cellule cancéreuse peut devenir une bosse et le cancer peut s'étendre à d'autres parties du corps, comme les os, les poumons, le foie ou le cerveau. Ce type de cancer touche le plus souvent les femmes, mais aussi les hommes dans de rares cas.

EST-CE QUE LE CANCER DU SEIN EST FRÉQUENT AU CANADA

Le cancer du sein est l'un des types de cancer les plus fréquentes chez les femmes. Chaque année, plus de 22 000 femmes développent un cancer du sein au Canada et plus de 5 000 en meurent. Selon les données actuelles, une femme sur neuf est susceptible d'avoir le cancer du sein au cours de sa vie.

Chez les femmes, le risque de cancer du sein augmente avec l'âge et se traduit comme suit par période de dix ans :

- 13 femmes sur 1 000 chez les 40 à 49 ans
- 23 femmes sur 1 000 chez les 50 à 59 ans
- 29 femmes sur 1 000 chez les 60 à 69 ans
- 31 femmes sur 1 000 chez les 70 à 79 ans

Depuis 1999, le taux de nouveaux cas est stable et le taux de mortalité diminue de façon constante.





QU'ENTEND-ON PAR FACTEURS DE RISQUE?

Les facteurs de risque sont des états qui peuvent augmenter le risque de cancer du sein. Il est reconnu que la plupart des femmes ont certains de ces facteurs de risque. Ce n'est PAS parce qu'une femme a un ou plusieurs facteurs de risque qu'elle aura le cancer du sein. De plus, bien des femmes atteintes de cette maladie n'ont aucun facteur de risque apparent. Il n'est pas encore très bien connu pourquoi des femmes ont le cancer du sein et d'autres non.

Les principaux facteurs de risque du cancer du sein sont présentés aux prochaines pages.

FACTEURS DE RISQUES BIOLOGIQUES

Ces facteurs de risque sont liés au corps. Même si vous ne pouvez les changer, le simple fait de les connaître vous permettra de mieux comprendre votre niveau de risque et de discuter des mesures appropriées avec votre professionnel de la santé.

1. VIEILLISSEMENT

Le cancer du sein peut survenir à tout âge. Toutefois, le risque augmente avec l'âge et la plupart des cas sont diagnostiqués chez des femmes de plus de 50 ans.

2. ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

Vous êtes plus susceptible d'avoir un cancer du sein si un membre de votre famille a déjà eu ce type de cancer, en particulier à un jeune âge. Selon les études, de 5 à 10 % des cancers du sein sont héréditaires. Les femmes qui ont hérité d'un gène mutant lié au cancer du sein sont davantage à risque. Si vous avez des questions au sujet de votre risque, discutez-en avec votre professionnel de la santé.

3. HORMONES ET ANTÉCÉDENTS MENSTRUELS

Certains facteurs liés à la reproduction accroissent le risque de cancer du sein :

- début des menstruations (règles) avant 12 ans;
- premier accouchement après 30 ans ou ne pas avoir d'enfant;
- ménopause complète après 55 ans.

Selon des études, l'utilisation de la pilule contraceptive pourrait accroître légèrement le risque de cancer du sein. Cependant, d'autres études indiquent également que le fait de prendre la pilule réduirait les risques de cancer de l'endomètre et des ovaires.

Des études semblent également indiquer que certains types de traitement hormonal substitutif (THS) utilisés pour atténuer les symptômes de la ménopause, comme les bouffées de chaleur, accroîtraient le risque de cancer du sein. Ce risque augmente en fonction de la durée du traitement. Toutefois, le THS peut réduire le risque d'ostéoporose (diminution de la masse osseuse). Discutez des risques et des avantages de la pilule contraceptive ou du THS avec votre professionnel de la santé et prenez la meilleure décision pour vous.





Certains facteurs liés à la reproduction sont associés à une réduction du risque de cancer du sein, notamment :

- des grossesses nombreuses;
- l'allaitement (le risque décroît en fonction de la durée de l'allaitement).

Le gouvernement du Canada recommande un allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois de la vie chez les nourrissons nés à terme et en santé. (*Durée de l'allaitement maternel exclusif - Recommandation de Santé Canada, 2004,* www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/infant-nourisson/excl_bf_dur-dur_am_excl-fra.php).

4. DENSITÉ DU TISSU MAMMAIRE ÉLEVÉE

Les femmes dont le tissu mammaire est dense sont plus à risque de cancer du sein. La densité du tissu mammaire est en fait liée à la quantité de gras dans les seins. Habituellement, la densité diminue avec l'âge et après la ménopause. Elle ne peut être observée qu'au moyen d'une mammographie (radiographie mammaire).

5. AFFECTION ANTÉRIEURE AU SEIN

Avoir eu une biopsie (échantillon de tissu) qui a révélé la présence de cellules anormales, mais non cancéreuses.

FACTEURS DE RISQUE LIÉS AUX HABITUDES DE VIE

Les facteurs de risque liés aux habitudes de vie peuvent être modifiés. Par conséquent, si vous éliminez les facteurs de risque liés aux habitudes de vie, vous pouvez réduire considérablement votre risque de cancer du sein. Par ailleurs, vous contribuerez peut-être également à améliorer votre état de santé général et à réduire vos risques de diabète et de maladies cardiaques.

1. POIDS

La prise de poids à l'âge adulte augmente le risque de cancer du sein. Selon des études, les femmes qui prennent 25 kg (55 livres) ou plus après 18 ans sont 45 % plus à risque d'avoir le cancer du sein que les femmes qui maintiennent leur poids. De plus, les femmes qui prennent 5 kg (12 livres) après la ménopause seraient jusqu'à 12 % plus à risque de développer la maladie.

Discutez avec votre professionnel de la santé ou un diététiste afin de savoir comment atteindre et maintenir un poids santé. Pour plus d'information, consultez les *Lignes directrices pour la classification du poids chez les adultes* (www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/qa-qr-pub-fra.php).

2. ACTIVITÉ PHYSIQUE

Même si vous avez été inactive la plus grande partie de votre vie, vous pouvez réduire grandement votre risque de cancer du sein en devenant active maintenant.

L'activité physique est associée à une diminution de 25 à 30 % du risque de cancer du sein et aide à atteindre et à maintenir un poids santé. Essayez de faire au moins trente minutes d'activité physique de modérée à intense la plupart des jours de la semaine.

Discutez avec votre professionnel de la santé d'un programme qui vous conviendrait. Consultez le *Guide d'activité physique canadien* pour savoir comment vous mettre en forme et rester active (www.guideap.com).

3. ALIMENTATION

De plus en plus, des données scientifiques montrent qu'une mauvaise alimentation peut accroître le risque de cancer du sein.

Pour vous aider à maintenir un poids santé, adoptez un régime alimentaire équilibré et choisissez des produits laitiers à faible teneur en matières grasses et des coupes de viande maigres. Pour plus d'information sur les choix alimentaires judicieux, consultez le *Guide alimentaire canadien* (www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php) ou le site Web Les diététistes du Canada www.dietetistes.ca.

4. CONSOMMATION D'ALCOOL

Des données semblent indiquer que la consommation d'alcool peut accroître le risque de cancer du sein. Une analyse de près de 100 études a révélé que les femmes qui boivent de l'alcool ont 20 % plus de risques de cancer du sein que celles qui n'en boivent pas.





Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation à un verre par jour, c'est-à-dire :

- 12 onces (340 ml) de bière;
- 5 onces (140 ml) de vin;
- 1,5 once (42 ml) de spiritueux.

5. TABAGISME

Près de 17 % de tous les décès au Canada sont attribuables au tabagisme. Des études récentes établissent un lien entre le cancer du sein et le tabagisme et l'exposition à la fumée secondaire. Toutefois, les effets ne sont pas encore bien compris et d'autres études doivent être menées.

Cessez de fumer! Demandez à votre professionnel de la santé des conseils sur la façon d'arrêter de fumer ou consultez le site www.vivezsansfumee.gc.ca. Si vous ne fumez pas, évitez d'inhaler de la fumée secondaire.

6. ENVIRONNEMENT

Des chercheurs soupçonnent que les substances chimiques présentes dans notre environnement accroissent le risque de cancer du sein chez les femmes. Bien qu'aucune étude ne démontre l'existence d'un lien direct entre les substances chimiques et le cancer du sein, nous ne connaissons pas encore tous les effets des produits chimiques sur le corps humain.

À la maison, suivez le mode d'emploi et d'entreposage recommandé des produits pour le nettoyage, la peinture et les moteurs et prenez des précautions adéquates si vous utilisez des pesticides dans le jardin. Au travail, discutez avec votre employeur des façons d'assurer une bonne qualité de l'air et une manipulation adéquate des produits chimiques. Lisez les fiches signalétiques des produits chimiques et suivez les instructions, les mises en garde et les procédures de manipulation.

FAUSSES IDÉES COURANTES

De nombreux facteurs sont souvent associés par erreur à une augmentation du risque de cancer du sein, tels que les désodorisants ou les antisudorifiques pour les aisselles, le port de soutien-gorge à armature et les implants mammaires au gel de silicone. Aucune étude scientifique ne montre que ces éléments font augmenter le risque de cancer du sein chez les femmes.

Si vous avez des soucis concernant votre santé de sein, parlez toujours à votre fournisseur de soins de santé.

Plus d'information sur des facteurs de risque peut être trouvée à :

- le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada, à www.phac-aspc.gc.ca/publicat/updates/breast-99-fra.php.
- le site Web de la Société canadienne du cancer, à www.cancer.ca ou le Service d'information sur le cancer, au 1-888-939-3333.

Pour obtenir une évaluation plus précise de votre risque de cancer du sein, vous pouvez :

- demander à votre professionnel de la santé ou discuter avec lui du calculateur de risque de cancer du sein offert sur le site Web de l'Institut national du cancer des États-Unis (www.cancer.gov/bcrisktool, disponible en anglais seulement).





LE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

QU'EN EST-IL DU DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN?

Les études montrent clairement que les femmes âgées de 50 à 69 ans devraient passer une mammographie (une radiographie mammaire qui peut trouver des cellules cancéreuses très petites qui ne sont pas palpables) tous les deux ans. Discutez avec votre professionnel de la santé du programme de dépistage du cancer du sein offert dans votre province ou votre territoire. Si vous avez entre 40 et 49 ans ou plus de 70 ans, nous vous encourageons à discuter des avantages et des limites de la mammographie avec votre professionnel de la santé.

Vous pouvez consulter la brochure d'information sur la mammographie pour les femmes de 40 ans et plus, intitulée « Renseignements sur la mammographie à l'intention des femmes de 40 ans et plus : un outil d'aide à la prise de décision pour le dépistage du cancer du sein au Canada », à l'adresse suivante : www.santepublique.gc.ca/aidesdedécision.

QUE PUIS-JE FAIRE?

Soyez proactive! Le meilleur moyen de réduire votre risque de cancer du sein est de vous informer sur cette maladie. Vous pourrez ainsi prendre les mesures qui s'imposent pour modifier vos facteurs de risque liés aux habitudes de vie. Apprenez à connaître votre corps, surveillez les changements et communiquez avec votre professionnel de la santé pour toute question ou préoccupation relative à la santé mammaire et à la prévention, à la détection précoce et au dépistage du cancer du sein.







REMERCIMENTS

L’ Agence de santé publique du Canada aimerait remercier l’Initiative canadienne sur le cancer du sein qui l’a aidée à élaborer la présente brochure.

Promouvoir et protéger la santé des Canadiens grâce au leadership, aux partenariats, à l'innovation et aux interventions en matière de santé publique.
— Agence de la santé publique du Canada

Quels sont vos risques de cancer du sein?
est disponible sur Internet à l’adresse suivante :
http://www.phac-aspc.gc.ca

Also available in English under the title:
Breast Cancer and Your Risk

Cat. : HP35-14/1-2009F-PDF
ISBN : 78-1-100-92716-9